TOCAR CON ATENCIÓN:

UNA INVESTIGACIÓN PRÁCTICA SOBRE LA INTERPRETACIÓN DEL SHAKUHACHI Y LA MEDITACIÓN

Kiku Day

TOCAR CON ATENCIÓN:

UNA INVESTIGACIÓN PRÁCTICA SOBRE LA INTERPRETACIÓN DEL SHAKUHACHI *Y LA MEDITACIÓN*

Kiku Day

Ethnomusicology Forum

Publicado en línea: 08 Feb 2022.

Tomado del sitio:

https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17411912.2021.2025121

para una traducción y edición independiente
del ingles al español latinoamericano, sin fines de lucro
y solo con motivos de estudio y práctica, por

Diego Daleffe Xiàng Xī

con el amable y generoso permiso de

Kiku Day

Sierra de los Comechingones - Argentina - Primavera de 2025

NOTA SOBRE LA AUTORA

(Tomada del sitio: https://wsf2018.com/)

Kiku Day (Doctorado en Filosofía, Londres; MFA, Mills; BA, Londres) es una etnomusicóloga y música de *shakuhachi* que trabaja como profesora externa en la Real Academia de Música de Aarhus, Dinamarca, enseñando etnomusicología.

Creció en Copenhague, Dinamarca, con padres japoneses y estadounidenses. Abandonó sus estudios de flauta clásica

occidental para estudiar el repertorio del *honkyoku Zensabō* con el maestro Okuda Atsuya en Tokio durante 11 años.

Desde su regreso a Europa, Day ha dedicado su vida al uso potencial del *jinashi shakuhachi* en la actualidad y se ha ocupado de la creación de un repertorio contemporáneo para *jinashi shakuhach*i. Varios compositores de diferentes partes del mundo han escrito para ella, entre otros: Takahashi Yuji, Roxanna Panufnik, Frank Denyer, Vytautas Germanavicius, Yumi Hara y Mogens Chistensen. Ha actuado con intérpretes como Fred Frith, Joanna Macgregor, Mats Gustafsson y Joëlle Leandre, y como solista con la Orquesta Sinfónica de Odense interpretando "November steps" de Takemitsu Toru y "Wild Ways" de Panufnik con el Coro Nonsuch.

Actualmente, Day continúa su investigación y publicación sobre las tradiciones regionales del *shakuhachi*, las comunidades de *shakuhachi* en línea y la espiritualidad al tocarlo. Vive en un centro de meditación en Dinamarca y explora la conexión entre la meditación y la interpretación del *shakuhachi*.

Day es miembro fundadora de la European Shakuhachi Societyi, de la que actualmente se desempeña como presidenta, y es presidenta del World Shakuhachi Festival 2018 Executive Committee 2018.

•

ÍNDICE

Resumen *9*

Introducción: ¿Por qué investigar sobre el *shakuhachi* y la meditación? *11*

El *shakuhachi*: historia y antecedentes *15*

Metodología *17*

Meditación *23*

Transmisión del *shakuhachi* *27*

Meditación y *shakuhachi* I *29*

Distinguiendo entre fluidez y meditación *33*

Meditación y *shakuhachi* II *35*

Trabajando hacia la meta *43*

Reflexión *49*

Referencias *53*

NARA.
TEMPLE MUSICIAN.

Resumen

Este artículo describe un proyecto de investigación práctica que investiga cómo la práctica de la meditación puede integrarse en la interpretación del *shakuhachi*, un instrumento utilizado durante el período Edo (1603-1867) como herramienta para la práctica espiritual por los monjes de la secta Fuke y que posteriormente se convirtió en parte del mundo del *hōgaku* (música tradicional japonesa) como instrumento escénico. Aunque no podemos saber cómo se entrenaba a los monjes para utilizar el *shakuhachi* en la meditación, he combinado mis propias experiencias de *shakuhachi* y meditación para investigar cómo un intérprete de *shakuhachi* hoy puede abordar la incorporación de la meditación en su práctica musical. Para plasmar mi experiencia en palabras, empleo la autoeducción, una técnica de entrevista microfenomenológica desarrollada por Claire Petitmengin para describir las sutiles y detalladas experiencias de la meditación al tocar música. Este proyecto se considera una investigación práctica dentro del campo de la etnomusicología y desafía la limitada erudición académica, que eclipsa la investigación práctica: la investigación del acto de tocar música.

Introducción:
¿Por qué investigar sobre el *shakuhachi* y la meditación?

Muchos intérpretes internacionales de *shakuhachi*[1] hoy en día tocan el instrumento para promover la meditación, y su historia como herramienta para la meditación es una parte importante del atractivo de tocarlo. En varios foros de *shakuhachi* en línea, los intérpretes afirman no estar interesados en tocar música, sino en meditar.[2] Un ejemplo de esta actitud es, por ejemplo, la publicación en shakuhachiforum.com de un intérprete de Nueva York, del 19 de marzo de 2010:

> Disfruto [tocar] como una práctica meditativa y como un buen preámbulo para una meditación sentada… No me interesa el *shakuhachi* como instrumento de interpretación musical, sino más bien como una herramienta de meditación.[3]

Una búsqueda reciente en Google del término booleano "*shakuhachi* AND meditation" me arrojó 975.000 resultados y

[1] Organológicamente, el *shakuhachi* se define como una flauta japonesa de bambú oblicua con muescas verticales.
[2] Consulte www.shakuhachiforum.com y www.shakuhachiforum.eu entre otras.
[3] http://shakuhachiforum.com/viewtopic.php?id=4466.

una gran cantidad de grabaciones en CD de música de *shakuhachi* se describen como "música de meditación".[4]

El *shakuhachi* era utilizado como instrumento de práctica espiritual por los monjes *komusō*, monjes mendicantes de la secta Fuke, considerada vagamente afiliada al Budismo Zen (véase Tsukitani 2008: 150-2; Deeg 2007: 20-2). Sin embargo, cabe destacar que prácticamente no queda documentación escrita de sus prácticas espirituales, lo que indica que el uso del *shakuhachi* como instrumento de meditación cayó en el olvido tras la abolición definitiva de la secta en 1871, aunque el conocimiento del trasfondo espiritual del instrumento es alto entre los intérpretes, tanto dentro como fuera de Japón. Las publicaciones relativas al renacimiento del templo Myōanji[5] en Kioto en 1890 se han centrado en cómo Higuchi Taizan (1856-1914)[6] recreó el repertorio del grupo Myōan, mientras que las que tratan de desarrollos seculares describen cómo los músicos expertos comenzaron a formar gremios e introducir el instrumento en la música de conjunto (véase, por ejemplo, Kami sangō 1988 y Takahashi 1990), pero se ha escrito muy poco sobre su uso como herramienta para la meditación.

[4] Véase, por ejemplo, Richardson, Stan. 1997. *Shakuhachi Meditation Music: Traditional Japanese Flute for Zen Contemplation*. Boulder: Sounds True M301D y Lee, Riley. 2012. S*hakuhachi Flute Meditations: Zen Music to Calm the Mind*. Boulder: Sounds True: m2505d.

[5] El templo Myōanji y la Myōan kyōkai (sociedad) son hoy en día las reuniones más importantes de intérpretes de *shakuhachi* que continúan la tradición de los monjes *komusō*.

[6] Higuchi Taizan fue nombrado maestro de *shakuhachi* de la recién fundada Myōan Kyokai (sociedad) en 1890. Modernizó el sistema de notación y compiló una colección del *honkyoku* que se convirtió en el repertorio Myōan.

Esta investigación, que lleva a cabo la búsqueda práctica en primera persona (orientada al sujeto), se basará en mi experiencia como intérprete de *shakuhachi* desde 1989 y en mi experiencia de una década en meditación, en particular, en la formación en meditación que he recibido desde 2007 en el centro de meditación Vækstcenteret en Nørre Snede, Dinamarca (basada en el Dzogchen, una tradición de meditación tibetana), y como instructora certificada de atención plena. Como etnomusicóloga e intérprete de *shakuhachi*, encuentro que puedo oscilar libremente entre el conocimiento teórico de las disciplinas académicas y la práctica encarnada y aplicada de la interpretación musical y la meditación. El proyecto, por lo tanto, es una perspectiva en primera persona y un relato de una músico-investigadora que habita el espacio entre el arte, la ciencia y la meditación (véase también Biswas 2011: 95-96).[7] Desde hace tiempo me propuse investigar cómo combinar el *shakuhachi* y la meditación, y describir el proceso en detalle. Sin embargo, lograrlo requirió un proceso largo y decidido. He mantenido un diario casi día a día de mi práctica de *shakuhachi* y meditación desde el 4 de abril de 2014, y es aquí donde la técnica de entrevista de elicitación microfenoménica resulta muy útil como metodología experta para analizar notas de varios años de experiencias vividas y subjetivas. Espero que este proyecto permita a los intérpretes de *shakuhachi* debatir abiertamente cómo el instrumento puede servir como herramienta para la meditación de los intérpretes contemporáneos.

[7] Este proyecto se basa en prácticas autoetnográficas, reflexión e investigación de archivo. Se llevó a cabo de acuerdo con los estándares éticos del Foro Británico de Etnomusicología. Su declaración ética puede consultarse aquí: https://bfe.org.uk/bfe-ethics-statement.

A pesar de mi objetivo, también me preocupa publicar investigaciones de este tipo. Muchas tradiciones musicales tienen sus raíces en la práctica espiritual, pero su carácter intrincado puede parecer demasiado personal o irrelevante para la investigación académica. Además, la práctica detallada y el conocimiento interno que muchos músicos dedican la mayor parte de su tiempo a investigar se confunden con frecuencia con un modus operandi inconsciente y automático cuyo objetivo es culminar en espléndidas interpretaciones virtuosas. Sin embargo, la búsqueda de cómo se puede realizar la meditación mientras se toca el *shakuhachi* es sólo un ejemplo de cómo las experiencias vividas en la praxis musical espiritual desafían la fácil evaluación con criterios académicos o virtuosos. El objetivo de este artículo es, por lo tanto, preguntar cómo evaluar mejor la investigación sobre la práctica del *shakuhachi* según los criterios de excelencia académica y virtuosa, y cómo medir la, posiblemente, inconmensurable práctica espiritual a través de la música. Espero contribuir a la creación de un lenguaje que permita discutir este tipo de investigación sobre la práctica creativa de una manera más adecuada.

El *shakuhachi*: historia y antecedentes

Hoy en día se cree generalmente que el *shakuhachi* se introdujo en Japón desde China a través de la península de Corea durante el período Nara (710-794) como uno de los instrumentos del conjunto *gagaku* (cortesano), aunque existen otras versiones sobre cómo y cuándo llegó el instrumento a Japón. Un ejemplo es el *Kyotaku denki kokujikai* [Historia del Kyotaku, anotada en japonés], donde se cuenta que el sacerdote budista Shinchi Kakushin (1207-1298) trajo el *shakuhachi* y la tradición de tocarlo, que se remonta a la dinastía Tang (618-907), a Japón desde China (véase: Yamamoto 1795 [1981]). Cuando el conjunto *gagaku* se reorganizó a mediados del siglo IX, el *shakuhachi* cayó en desuso (Nelson 2008: 41-2).

A principios del siglo XVII, una fraternidad informal de mendigos itinerantes que tocaban el *shakuhachi* se congregó en la secta Fuke. Los privilegios especiales concedidos incluían el monopolio del *komusō* sobre el uso del *shakuhachi* (Berger y Hughes, 2001: 834). Se emitía un *honsoku* (conjunto de reglas) cuando un hombre de la clase *samurái* entraba en la secta, y de acuerdo a las reglas el *shakuhachi* debía ser utilizado exclusivamente como un *hōki*, una herramienta

sagrada, con fines de entrenamiento espiritual y para *takuhatsu* (mendicidad religiosa) (Sanford 1977: 422-3).

El gobierno de Edo fue derrocado en 1867 y, en octubre de 1871, el nuevo gobierno de Meiji emitió un decreto, el Dajōkan Fukoku, que, entre otras cosas, prohibía la secta Fuke. La mendicidad se prohibió en 1872, aunque se legalizó de nuevo en 1881 (Lee 1993: 151). Estos acontecimientos, junto con la decisión del Gobierno Meiji de priorizar la música occidental en la educación obligatoria, tuvieron un fuerte impacto en el *shakuhachi*, su música y su entorno, y propiciaron cambios importantes. Según Tsukitani Tsuneko y Shimura Satoshi, tras la abolición de la secta Fuke, el *shakuhachi* seguiría dos caminos distintos: el secular y el religioso (Tsukitani 2008: 152; Shimura 2002: 705). El camino religioso quedó marginado e ignorado en el mundo altamente profesionalizado del *hōgaku* (música tradicional japonesa) (véase Day 2013) hasta un resurgimiento reciente, especialmente fuera de Japón (Keister 2005: 38).

Metodología

Para investigar cómo el acto de tocar el *shakuhachi* puede utilizarse como práctica de meditación, fue esencial encontrar una metodología que me permitiera investigar sistemáticamente las experiencias intuitivas en primera persona. La autoetnografía o etnografía reflexiva como metodología de investigación cualitativa no es nueva (véanse Anderson, 2006; Davies, 1998; Williams, 2005) y, en el caso de la etnomusicología, los trabajos de Kisliuk (1998) y Hagedorn (2001) son buenos ejemplos de autoetnografía reflexiva. Peter MacIlveen explica:

> La característica distintiva de la autoetnografía es que implica que el científico o profesional realiza un análisis narrativo sobre sí mismo, en relación íntima con un fenómeno particular. La autoetnografía implica escribir sobre uno mismo como investigador-profesional, pero no es lo mismo que la autobiografía en el sentido literario… Se trata de una forma específica de indagación crítica que se integra en la teoría y la práctica (es decir, la práctica del investigador). En lugar de una interpretación egocéntrica, una autoetnografía debe producir una narrativa auténtica que permita al lector comprender en profundidad la experiencia y la interpretación de este caso tan interesante. (McIlveen 2008: 14-15)

Considero mi proyecto como un análisis de la combinación de mi propia interpretación con el fenómeno de la meditación. Críticos de la autoetnografía, como Sara Delamont, argumentan que la reflexividad autoetnográfica es "un callejón sin salida intelectual" (Delmont, 2009: 51). Ella argumenta que "la autoetnografía no puede luchar contra la familiaridad", que "es casi imposible escribir y publicar éticamente" (Delmont, 2009: 59). Continúa:

> Los etnógrafos disponen de métodos poderosos que les permiten estudiar mundos sociales desconocidos… La autoetnografía se centra en científicos sociales que no suelen ser interesantes ni merecedores de investigación. Es poco probable que los detalles de los cuerpos, las familias o los hogares de los científicos sociales aporten información analítica para las ciencias sociales. (Delmon 2009: 59-60)

Si bien reconozco sus puntos sobre algunos de los peligros de la autoetnografía, discrepo rotundamente con la postura de Delmont. En el caso del presente trabajo, realicé autoelicitación casi a diario durante seis años, de 2014 a 2020. En mi opinión, aporta a esta investigación una profundidad que no habría podido obtener si hubiera realizado entrevistas de elicitación a otros intérpretes de *shakuhachi* por meras razones prácticas. Además, creo que incluso en la entrevista e investigación clásicas en tercera persona, la fuente son las experiencias en primera persona. Aquí, por así decirlo, intento acercarme a la fuente. Para ello, elegí una metodología de la fenomenología. Jeff Todd Titon escribió en una entrada de blog el 28 de junio de 2018:

> Una etnomusicología fenomenológica enfatiza la experiencia musical. Esta parecería ser una dirección obvia para la investigación etnomusicológica; pero según Harris Berger… la fenomenología no se incorporó a la etnomusicología hasta bastante tarde en su historia, en las décadas de 1970 y 1980.[8]

Necesitaba una metodología que enfatizara la experiencia musical, y dado que me ocupo de la meditación y de cómo la practico mientras toco, era necesario investigar datos detallados que también abordan la memoria prerreflexiva. Claire Petitmengin describe:

> Nuestro saber hacer se compone, en gran parte, de prepensamiento. Esta parte de nuestro conocimiento… parece estar presente incluso en el centro de nuestras actividades más abstractas, las más conceptualizadas, las más carentes de afectividad… Para que una persona pueda describir su experiencia, debe tomar conciencia de este conocimiento previo… La entrevista de explicitación es una técnica que permite provocar esta conciencia durante una entrevista, mediante la intermediación del entrevistador. (1999: 45-6)

La entrevista explicativa (posteriormente llamada indagación microfenoménica o elicitación), una metodología que estudié con Petitmengin, parecía ser lo que necesitaba. Estudios en fenomenología han revelado que gran parte de nuestra experiencia permanece sin reconocer, o es "prerreflexiva": la parte de la experiencia vivida en la que necesitaba centrarme. Sin embargo, tomar conciencia de las propias experiencias subjetivas no es tarea fácil. Petitmengin

[8] https://sustainablemusic.blogspot.com/2018/06/experiential-ethnomusicology.html.

describe dos razones principales para ello. La primera, la llamó "Dispersión de la atención"

> La primera razón por la que nos cuesta ser conscientes de nuestra experiencia subjetiva es que nos resulta muy difícil estabilizar nuestra atención… en general, ni siquiera somos conscientes de esta dificultad. Se requieren circunstancias específicas, o un entrenamiento adecuado, para que podamos ser conscientes de la naturaleza extremadamente fluctuante de nuestra atención. (Petitmengin et al. 2006: 233-4)

Y la segunda, "Absorción en el objetivo", que describe como:

> …nuestra atención está casi completamente absorbida en el contenido, el "qué" de nuestra actividad, excluyendo en gran medida o por completo la actividad misma, el "cómo". Somos como personas ciegas que exploran objetos con la punta de un bastón, cuya atención está completamente dirigida hacia el objeto, pero que no son conscientes reflexivamente del contacto y las variaciones de presión del bastón en la palma de sus manos… El propósito de una entrevista microfenomenológica es ayudar a los sujetos a redirigir su atención del contenido de la experiencia hacia el modo y la dinámica de aparición de este contenido, y a describirlo con precisión. Esta redirección es como el gesto de reducción fenomenológica descrito por Edmund Husserl (Petitmengin et al., 2017: 222).

La entrevista de elicitación se utiliza para explorar "una experiencia precisa, situada con precisión en el tiempo y el espacio" (Petitmengin et al., 1999: 46), ya que los eventos de mayor duración dan lugar a demasiados detalles aislados.

Es importante que el entrevistado reviva la experiencia y redescubra las imágenes, sonidos, emociones y sensaciones asociadas a ella. Esto se puede facilitar dirigiendo la atención hacia el interior, reduciendo el ritmo, evitando mirarse para percibir el interior y hablando en presente. El entrevistado y el entrevistador encuentran, en colaboración, un momento específico de la experiencia para analizar. En este proyecto, utilicé la autoeducción, que consiste en entrevistarse a uno mismo mediante la técnica de entrevista de elicitación microfenoménica, un método que también practiqué con Petitmengin.

Estoy personalmente convencida de que la microfenomenología mediante técnicas de entrevista de elicitación aportará positivamente a la etnomusicología, un campo que se está abriendo lentamente a la investigación práctica. El acto de musicar es, después de todo, la base de nuestro campo, y las experiencias intrincadas e intuitivas en primera persona pueden aportar nuevas perspectivas al acervo de conocimiento. En etnomusicología, solo conozco investigaciones que utilizan la autoetnografía en las que la conciencia prerreflexiva aún permanece oculta. No creo que mis preguntas corran el riesgo de convertirse en preguntas capciosas, ya que nunca son frases largas, sino más bien "¿qué haces?" y "¿cómo lo haces?".

Meditación

Mi propia definición de meditación es el cultivo de la capacidad de estar presente en un momento dado, sin juzgar y siendo consciente de ese momento. Además, es un objetivo que la propia conciencia sea consciente de sí misma y, como resultado, los límites entre uno mismo y el entorno se difuminan (véase, por ejemplo: Bertelsen 2013: 66).

La palabra *meditación* se describe en el Cambridge Online Dictionary como "el acto de prestar atención a una sola cosa, ya sea como una actividad religiosa o como una forma de alcanzar la calma y la relajación".[9] Esto está totalmente lejos del objetivo de mi proyecto, ya que meditar mientras se toca el *shakuhachi* requiere, como mínimo, prestar atención a dos cosas: una atención desapegada a la interpretación en sí y, al mismo tiempo, a la mente meditante. Profundizando en el término *mindfulness* [atención plena], el Online Etymology Dictionary describe que el inglés antiguo "*mindful*" significa "de buena memoria".

La palabra pali[10] *sati* se traduce a menudo como atención plena [mindfulness], aunque etimológicamente significa

[9] https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/meditation.

[10] El pali es una lengua indoaria muerta, en la que están escritas muchas de las escrituras budistas más antiguas que se conservan.

"recordar", pero en el budismo se refiere a una atención hábil.[11] Considero que el significado arcaico de "recordar" es un elemento clave para que la meditación consciente surta efecto. Hay que recordar la atención plena, un aspecto importante y prolongado del entrenamiento de la meditación. Esto me lleva al olvido de mi misma. En mi experiencia, el olvido de uno mismo es un aspecto de la mente humana con el que los músicos inevitablemente se familiarizan. Es la mente ligada a su contenido, condición y experiencias, e idéntica a ellas, olvidando así quién está experimentando ese momento en particular. Como músicos, a menudo nos absorbemos por completo en la producción de sonido. Y con el olvido de uno mismo surge la mente evaluadora, como si fuera un accesorio, lo cual no es descabellado, ya que dedicamos gran cantidad de tiempo y esfuerzo a perfeccionar la producción musical. Así, una de las preguntas que tenía en mente antes de embarcarme en este proyecto era cómo encontrar el delicado equilibrio entre prestar atención al sonido que produzco de una manera sin prejuicios, mientras acepto el momento presente y con ello los sonidos como son, y aún así producir sonidos que sean musicales.

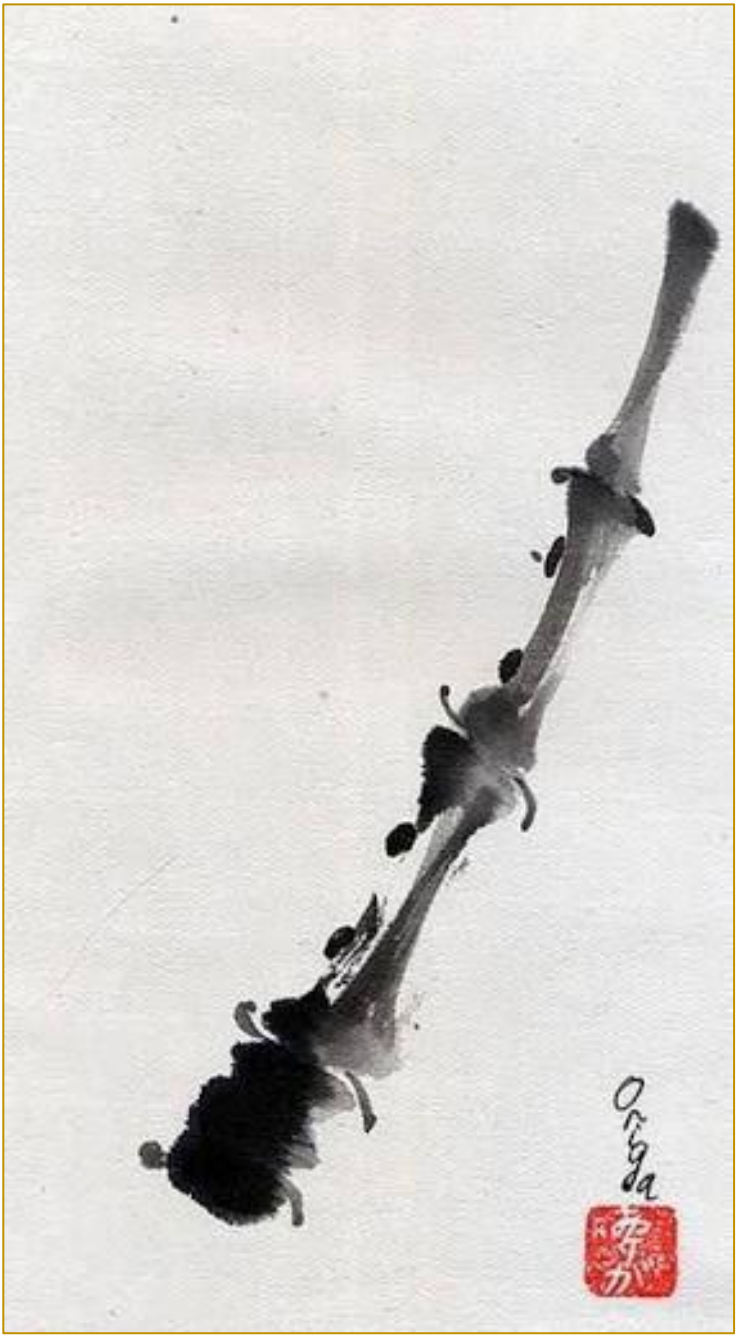
A menudo me han preguntado si tocar el *shakuhachi* es un estado natural de meditación y si escuchar música es meditación en sí misma. Patrick Groneman planteó la misma pregunta el 11 de octubre de 2013: "A veces me preguntan si escuchar música se considera una práctica de atención plena". Sin embargo, continúa escribiendo

[11] http://en.wikipedia.org/wiki/Sati.

> Diría que sí… lo que hace que una sesión de apreciación musical consciente sea única y distinta de una práctica de respiración consciente es que la música es un lenguaje de energía, una vibra de emociones y alegría. Resuena con nuestros deseos y sentimientos más profundos. Supera las barreras lingüísticas y las fronteras políticas, lo que la convierte en un poderoso medio para conectar con las personas.[12]

Luego cita a Karen Armstrong diciendo: "Los cuartetos de cuerdas de Beethoven expresan el dolor en sí mismo [sin embargo] no es mi dolor".[13] Estoy totalmente en desacuerdo con que escuchar música en sí sea meditación o que "atraviese barreras lingüísticas y fronteras políticas" ya cuestionadas en la etnomusicología (véase, por ejemplo, Nettl 2005: 42-9). Por el contrario, en mi experiencia, aplicar la meditación a la interpretación musical no es tarea fácil y requiere un entrenamiento tan arduo como cualquier forma de meditación sentada. Encuentro que las personas, incluyéndome a mí, se confunden con los conceptos de concentración, fluidez y meditación. Se superponen y no son mutuamente excluyentes; sin embargo, no los percibo como sinónimos del mismo fenómeno.

[12] . http://www.huffingtonpost.com/patrick-groneman/mindfulness-practice_b_3894331.html.
[13] Ibídem.



Transmisión del *shakuhachi*

Mi propio camino en la interpretación y la meditación del *shakuhachi* ha sido largo. No llegué al *shakuhachi* —como muchos otros músicos— a través del Budismo Zen, sino más bien por la atracción hacia el timbre. Nunca me formé en Budismo Zen, he practicado muy poca meditación budista Zen en mi vida y no soy un experta en la literatura budista Zen. Lamentablemente, a menudo no escuché con atención la explicación de mi maestro Okuda Atsuya sobre la conexión entre el *shakuhachi* y la filosofía budista Zen durante los 11 años de estudio intensivo que realicé en Tokio. Nunca me extrañó que la meditación no se enseñara directamente, aunque la historia del *shakuhachi* como herramienta de meditación para alcanzar el *ichion jōbutsu* (lit.: iluminación a través de una sola nota) es muy importante para los intérpretes, ya que gran parte de la transmisión se realiza sin palabras (Lee 1993: 210-30). Durante la mayor parte de las horas que practiqué con mi maestro, tocábamos juntos y aprendíamos el vocabulario musical por imitación. Si le hacía preguntas, Okuda las respondía, y si nos adentrábamos en el ámbito de la filosofía budista Zen, era imparable. Pero la música se transmitía mayoritariamente sin palabras, mas con una profunda comprensión del pasado, presente y futuro de las piezas del

honkyoku (el repertorio de los monjes *komusō*), y la consciencia de que, al menos en el pasado, se habían interpretado como meditación o con un fin espiritual (Shimura 2002: 705). Una experiencia de meditación budista Zen en un templo de la isla Yaku, Japón, en 1996, me ayudó a apreciar un estilo de transmisión sin apenas instrucción. Durante mi estancia de dos meses, las únicas cuatro instrucciones de meditación que recibí la primera mañana fueron: "Siéntate aquí, mira hacia la pared, mira al suelo y vacía tu mente". Como muchos otros intérpretes de *shakuhachi*, abordé la idea de tocar y meditar con curiosidad, pero no recibí instrucciones aparte de los ingredientes arcanos de la enseñanza de Okuda, como que el objetivo es que un solo sonido corresponda al sonido del universo y lograr la unión de los opuestos. Okuda nunca profundizó en lo que quería decir con la "unión de opuestos" más allá de su contexto musical. Estos conceptos me acompañaron y me han ayudado desde entonces en mi búsqueda por combinar la interpretación del *shakuhachi* con la meditación.

Meditación y *shakuhachi* I

Al principio, cuando intenté incorporar la meditación al acto de tocar, me propuse ser consciente, concentrándome primero en la respiración. La respiración tiene un papel central en la interpretación del *honkyoku*; he aprendido que la respiración es el único pulso real y, por lo tanto, cada intérprete tiene su propio pulso.[14] Concentrarme en la respiración me proporcionó una sensación rítmica que se percibe como un profundo estado de absorción. Tocar una pieza que había asimilado hasta tal punto que no necesitaba pensar en lo que estaba haciendo o a punto de hacer me brindó resultados sumamente satisfactorios, ya que la mente no tenía que ocuparse directamente de lo que iba a tocar. Durante años pensé que esto debía ser lo que significaba tocar *shakuhachi* y meditar; una conclusión que, sin embargo, llegué a cuestionar. ¿Es esto todo? Empecé a sentir que mi enfoque de la meditación y la interpretación era inadecuado, sobre todo si el objetivo anterior había sido alcanzar el estado de *satori* (iluminación). No esperaba alcanzar el *satori*. Sin embargo, sentía la necesidad de que el entrenamiento fuera más intenso.

[14] Algunas escuelas de *shakuhachi*, como la Kinko y Tozan, tienen una notación para el ritmo, mientras que otras, incluida la escuela en la que me formé, no tenían ninguna indicación del ritmo.

Publiqué una solicitud de descripciones sobre cómo meditaba la gente y en qué se diferenciaba meditar de un estado de fluidez. Un instrumentista respondió:

> Me parece que hablamos de lo mismo. Estar muy concentrado, en un estado de fluidez, o meditar, parece ser lo mismo. Desde la perspectiva Zen, ser uno mismo con la acción que realizas, ese es el estado en el que meditas. No hay un "yo" haciéndolo, solo existe la actividad.[15]

Otro músico respondió:

> [Mi forma de] tocar el *Shakuhachi* para abordar la meditación es improvisando y aplicando la atención plena a la respiración, llamada *Anapanasati*. Para mí, la respiración es muy importante, tanto la exhalación como la inhalación mientras toco… Al principio, antes de empezar a tocar, me concentro en sostener el *Shakuhachi* y colocarlo en la posición correcta. Luego, toco y fluyo con mi respiración… Tocar con fluidez me lleva a la consciencia plena que se refleja y aparece en el sonido que estoy interpretando.[16]

Los dos ejemplos anteriores parecen indicar que otros músicos tuvieron experiencias similares a las mías. La meditación se convirtió en una profunda sensación de fluidez, que sin duda experimenté como una práctica placentera. Aunque no cuestioné la autenticidad de las experiencias mencionadas, sentí, sin embargo, que mi identificación con esta placentera experiencia no fue

[15] Comunicación personal, 5.10.14.
[16] Comunicación personal, 29.09.14.

suficiente para mi exploración de la meditación y la interpretación del *shakuhachi*.

Distinguiendo entre fluidez y meditación

Subí al escenario en St. John's Smith Square, un recinto de renombre en Londres. El público aplaudía, y el gran coro se sentó al fondo del escenario para dejarme sola, a mí, como solista. Cuando cesaron los aplausos, me llevé la flauta a los labios y comencé a tocar un *honkyoku*. En un momento dado de la actuación, me di cuenta de que la música fluía de mí sin esfuerzo, sin pensar y sin control. Esto último me asustó al darme cuenta de que no tenía ni idea de qué nota acababa de tocar ni a qué nota me dirigía. Básicamente, no sabía en qué punto de la pieza me encontraba, algo que normalmente controlo por completo. Presa de un pánico sutil, probé varias estrategias para recordar dónde estaba. Entonces comprendí que debía soltar mi afán por conocer el lugar en la música; de lo contrario, inhibiría la fluidez y no podría tocar. Logré relajarme y soltar el deseo de tener el control, seguí tocando, y de repente noté que mi mente, normalmente concentrada, había tomado el control, y sabía exactamente en qué parte de la música me encontraba…

Lo anterior describe una situación de concierto el 13 de marzo de 2008. Considero esta experiencia un ejemplo de fluidez y no de meditación, aunque existen ciertas similitudes. Según Mihály Csíkszentmihályi, la fluidez es un

estado mental de inmersión total en una actividad, en el que la concentración se centra en un reto adaptado a las habilidades de la persona. Esto le ocasiona al protagonista una pérdida de autoconciencia reflexiva y una experiencia temporal distorsionada, pero gratificante y positiva (Csíkszentmihályi, 1990). La mayor discrepancia entre el flujo y la meditación, para los fines de este proyecto, radica en la inmersión total en una actividad y la pérdida de autoconciencia reflexiva. El ejemplo anterior fue, por un momento, una excepción, ya que de repente fui consciente de esta inmersión y flujo. Debido a mi formación en meditación, considero que esta experiencia carece del componente de consciencia presencial necesario para que se le llame "meditación". Si bien la descripción anterior deja claro que era consciente del flujo, no era consciente de mi propia consciencia. Estaba inmersa en la consciencia, que en sí misma es ciega para mí. Así, la inmersión total y, por consiguiente, el olvido de uno mismo y la consciencia de estar consciente son los aspectos clave de la diferencia entre ambos. En esta etapa, sentí que el siguiente paso para mí era practicar el soltar la inmersión en lo que hacía y añadir la función de testigo.

Meditación y *shakuhachi* II

Al practicar la interpretación y la meditación con el *shakuhachi*, busco un momento interesante que intuitivamente sé que contiene información que me permite adquirir conocimiento. Esto puede ser, por ejemplo, investigar el momento en que paso de una mente consciente a una mente inmersa en la acción de tocar. Durante la entrevista de autoevocación, intento revivir la experiencia calmando mi mente, entrando en un estado donde puedo retroceder en la memoria, permitiéndome recordar detalles que habían pasado sin mi consciencia y luego prestándoles atención, preguntándome qué hice y cómo lo hice. Petitmengin escribe que "el proceso de evocación se desarrolla en tres etapas:

- llevar al sujeto al punto de vivir o revivir la acción o experiencia a explorar,

- ayudarle a reflexionar sobre su experiencia, es decir, a trasladar su saber hacer del nivel de la acción al nivel de la representación, y

- permitirle expresar con palabras, para aclarar, esta experiencia representada. (1999: 47)

El proceso de traer a colación la experiencia vivida previamente pensada significa llegar a un punto en el que soy capaz de describir lo que realmente hago, en lugar de lo que creo que hago, incluyendo detalles como lo que sucede cuando veo una nota en una partitura hasta que toco esa nota, algo que en un estado mental normal se experimenta como instantáneo, automático e intuitivo. Aquí, busco una sensación intuitiva momentánea de meditación mientras toco. Considero importante darme suficiente tiempo para revivir la experiencia, ya que no cuento con una ayuda externa que me lleve allí. Disminuyo la velocidad y busco en mi interior la información que, en cierto modo, está oculta a mi consciencia normal. He descubierto que, mediante este proceso, es posible acceder a experiencias preconcebidas y, en cierta medida, revivir el pasado y recuperar la experiencia vivida. Tras recopilar varias descripciones de experiencias similares, las analizo y las modelo. Si una experiencia se repite o parece representar una experiencia general, la convierto en un modelo.

Sin embargo, tuve que empezar por algo más sencillo. A principios de 2012, comencé a trabajar con la respiración para transmitir la cualidad de la quietud mientras experimentaba tocando y meditando. Trabajaba con la visualización de un flujo que entraba por encima de mi cabeza, bajaba por mi cuerpo y salía por el corazón y a través del *shakuhachi*. Sentí que esto era el primer paso hacia la meditación y la interpretación, y la visualización de la respiración encajaba perfectamente con la interpretación del *shakuhachi*, ya que podía tomarme mi tiempo para inhalar la

mayor parte del tiempo y podía permanecer en el estado de no respiración después de cada exhalación. Dependiendo de la escuela, el *honkyoku shakuhachi* permite al intérprete una gran libertad para tocar en el momento presente, sin tener que adherirse a un estilo interpretativo estricto. Comencé a incorporar conscientemente la atención presencial[17] a las piezas memorizadas del *honkyoku*. Mantener la atención presencial durante un tiempo no era tarea fácil; pronto descubrí que había recuperado mi habitual modo de atención concentrada y fluida: totalmente inmersa en la interpretación, la producción sonora y la evaluación, o en otros momentos, inmersa en mis pensamientos.

La pieza del *honkyoku* Shin Kyorei, tal como se enseña en el estilo Zensabō de Okuda, debe tocarse a un volumen casi inaudible o pianissimo. Tocar a un volumen tan bajo siempre me había provocado calor corporal; a veces incluso tenía que salir con la nieve en camiseta para refrescarme. Desde abril de 2014, incluí esta pieza en mi práctica diaria. En una entrada de mi diario del 18 de julio de 2014, escribí sobre experimentar un fenómeno de expansión del estado panorámico ya expandido durante la meditación. Observé que, al concentrarme en la respiración y el sonido producido, la rigidez conceptual de la mente se relajaba eficazmente; así, pude observar los sutiles cambios en los niveles de energía. Noté el establecimiento gradual de la quietud, lo que me permitió comprender cosas de las que permanecí consciente,

[17] Un estado mental en el que trato de ser consciente de la mente que es consciente de la interpretación.

en contraste con muchas percepciones sobre el estado de flujo experimentado anteriormente.

Mientras trabajaba con el Shin Kyorei, me preguntaba si mi confusión se debía a que me había centrado demasiado en la producción musical, juzgándola como buena o mala, con el único fin de honrar mi ego. Ansuman Biswas lo expresa con exquisitez.

> La meditación es un trabajo para alcanzar una consciencia armoniosamente integrada. Cuando la turbulencia de la *verdanā* (sensación) puede ser plenamente consciente sin desequilibrarla, entonces se percibe una gracia en el momento. Cualquier objeto puede ser aferrado para estabilizarse. Puede ser un mantra recitado, una imagen hermosa, una figura geométrica, la llama de una vela o una idea. El objeto en sí no tiene un significado ni una importancia particular. Como la Estrella Polar para un marinero o la farola para un borracho, proporciona apoyo más que iluminación. (2011: 100)

Intenté trabajar como se describe arriba, y durante 2015 sentí que había superado una gran barrera para explorar la meditación y la interpretación del *shakuhachi* en múltiples niveles de conciencia. Sin embargo, aún quedaban muchas preguntas sin respuesta. Realicé entrevistas de autoelicitación de citas cuando sentí que había algo que quería explorar. En una entrada de mi diario del 23 de octubre de 2015, escribí:

> Mientras toco, intento desconcentrarme.

P: ¿Cómo te desconcentras?

R: Mientras sigo tocando, relajo el cuerpo y la mente me acompaña.

P: ¿Cómo relajas el cuerpo?

R: Relajo los músculos de la parte superior del cuerpo desde algún punto interior, en la parte media. Puedo sentirlo especialmente cuando se expande hacia afuera, incluyendo hombros, espalda y brazos, mientras sostengo el *shakuhachi*. La sensación es similar a la de la meditación sentada, ya que no puedo liberar toda la tensión, ya que necesito seguir sentada. Aquí necesito seguir no solo sentada, sino también tocando. Lo sé sin palabras.

P: ¿Cómo lo sabes?

R: Lo sé intuitivamente, así que no me relajo más de lo que puedo seguir tocando.

P: ¿Cómo lo sigue la mente?

R: Siento una liberación de tensión en mi mente.

P: ¿Cómo se siente eso?

R: Es como una relajación de lo que interpreto como la mente. No tiene un lugar físico como tal. Hoy la sentí justo frente a mí.

Como se muestra arriba, la relajación o el "soltar" tenía sus limitaciones al tocar simultáneamente. Por lo tanto, comencé

a experimentar el soltar al final de una respiración en el breve espacio de tiempo o *ma* que hay entre la exhalación y la inhalación. Esto resultó fructífero, ya que pude registrar en mi diario una experiencia de intensidad en la contemplación y la expansión. Conozco la sensación de expansión de la meditación sentada. Si practico la autoelicitación sobre el fenómeno de la expansión, siento como si mi límite, limitado físicamente por mi piel, se expandiera. En la meditación sentada, puedo experimentarlo como un campo de energía, como calor; pero al tocar, el sonido también juega un papel vital en la expansión, como si las vibraciones sonoras se proyectaran hacia afuera. Con la autoelicitación, descubrí que el sonido tenía dos direcciones: una hacia afuera y expandiéndose, mientras que la otra era hacia adentro y permitía una intensificación de la contemplación.

Los descubrimientos anteriores me permitieron trabajar con mayor libertad con la energía. Había trabajado con la pieza Nerisaji, una pieza del *honkyoku* interpretada con mucha energía, hasta el punto de que podría calificarse de violenta. En este caso, me inspiró una sesión de meditación de Jes Bertelsen[18], en la que nos animó a incorporar todo nuestro ser, incluyendo los aspectos negativos, a la meditación. Con las violentas ráfagas de aire, comencé a conectar con mis facetas menos favorecedoras, facetas que prefería ocultar para mantener una imagen más positiva de mí misma. Intenté llevar las ráfagas de aire a la máxima presión que mis pulmones podían ejercer a través del instrumento,

[18] 15 de noviembre de 2015

mientras contactaba con mi lado bestial, la violencia y las emociones negativas que contengo en mí y de las que preferiría prescindir. El sonido resultante se convirtió en una vibración y una expresión crudas y sin censura. Contactar con estos aspectos brutales de mí misma me hizo repasar mi evolución y sentir que me acercaba al origen primigenio o, como Biswas lo formula, a "integrar la conciencia racional con el cuerpo animal" (2011: 102). Forcé la música e intenté tocar algunas secciones de Ner isaji aún más crudas y violentas que antes, mientras que otras las toqué con un tono más suave del que Okuda me había enseñado. Incluí un *ma* más amplio —un concepto importante en las artes japonesas, que literalmente significa intervalo o pausa en el sentido de *vacuus plenus*— *ma* es tan importante como el sonido. Si lograba mantener la atención durante estas violentas ráfagas de sonido, podía generar una sensación de quietud expansiva durante *ma*. Este *ma* se sentía más completo gracias a la atención que prestaba a incorporar todos los aspectos de mí, incluyendo la negatividad, y me experimentaba tocando como un microcosmos del mundo. Recordé las palabras que Okuda me había repetido repetidamente durante las clases: "Toca tu *shakuhachi* de modo que un solo sonido contenga todo el universo" y "Tocar *shakuhachi* es la unión de los opuestos".[19] Estas palabras, de repente, resonaron en mí con más fuerza que nunca.

[19] Las enseñanzas de Okuda sobre los sonidos del universo y la unión de los opuestos, sólo las he escuchado de él y por lo tanto no pueden considerarse como una enseñanza general sobre la interpretación del *shakuhachi*.

Trabajando hacia la meta

Ya el 2 de agosto de 2014 escribí en una entrada de mi diario: "Siento claramente cuándo salgo de la función de testigo y puedo usar mi voluntad con mayor facilidad para recuperarme". Para 2018, mi práctica de *shakuhachi* y mi meditación habían empezado a tomar la forma de una sesión de meditación normal en mi cojín. Además, al igual que en el cojín, me encontré fascinada una y otra vez por diversos fenómenos, incluyendo mi propio sonido. Entonces no me quedó más remedio que volver con una actitud amable hacia mí misma, hacia mi "fracaso" de haber olvidado, y hacia la interpretación.

En diciembre de 2019, durante un breve retiro de meditación, experimenté lo que yo misma consideré un gran avance en mi búsqueda de un método para meditar mientras tocaba el *shakuhachi*. Inspirada por un texto inédito de Jes Bertelsen, experimenté concentrando mi atención en dos aspectos gestuales durante el acto de tocar y meditar simultáneamente, siendo consciente de la consciencia. Decidí centrar mi atención en el sonido mismo, algo externo a mí, y en mi respiración interna. Mis anotaciones en el diario cambiaron a frases como "Escuché mi respiración y descansé en su ritmo, mientras era consciente simultáneamente de los sonidos del *shakuhachi*". Comencé a

ser capaz de escuchar el sonido del *shakuhachi* y asegurarme de que tocaba bien o como pretendía, y tal como me "corrigía" al hacer meditación sentada cuando estaba perdida en mis pensamientos, comencé a poder corregir mi forma de tocar sin que perturbara mi actitud meditativa.

Así, la corrección musical y la meditación pasaron de ser opuestos a dos entidades compatibles, lo cual fue mi pregunta desde el principio al embarcarme en este proyecto: ¿Cómo meditar mientras se juzga lo bueno y lo malo en la producción musical? Me asombró que me hubiera llevado tantos años darme cuenta de esto. Es algo que los músicos hacemos constantemente. Una vez que me relajé e hice lo que suelo hacer, no hubo dicotomía entre la meditación y la autocorrección. Mi razonamiento fue que había sobreinterpretado lo que uno debe hacer para meditar.

La atención simultánea en el sonido externo y la respiración interna se convirtió en una forma de acercarme y trabajar hacia lo que se denomina "conciencia bidireccional" (Bertelsen 2013: 10) en la tradición budista tibetana Dzogchen mientras tocaba el *shakuhachi*. Si lograba mantener esta actitud de enfoque externo e interno, y soltar al final de la exhalación, sentía que iba por buen camino. En una nota en mi diario del 3 de enero de 2020, escribí: "Se siente más cercano a la meditación sentada, y tocar el *shakuhachi* no es más un acto de hacer que sentarse a meditar. Algo se siente bien".

Las descripciones anteriores de tocar el *shakuhachi* mientras se medita pueden llamar la atención sobre la distinción de René Descartes (1596-1950) entre mente y cuerpo, o dualismo cartesiano, según el cual la mente o el alma ocupan un ámbito de existencia independiente, ontológicamente distinto del del mundo físico (véase Ballard, 1957). "Es ampliamente reconocido que el dualismo cartesiano entre mente y cuerpo no se aplica a los sistemas de conocimiento asiáticos…" (Ozawa-de-Silva y Ozawa-de-Silva, 2011: 100). Sin embargo, si tomamos como ejemplo al maestro Dōgen Zenji (1200-1253), fundador de la escuela Soto del Budismo Zen, él "distingue tres aspectos de la meditación sentada con las piernas cruzadas: la sentada del cuerpo…, la sentada de la mente… y la sentada del cuerpo y la mente desechados" (Bielefeldt, 1988: 169). Dōgen y la tradición budista Zen comparten una preferencia por esta última, un estado que se alcanza tras pasar por las dos primeras. Esto ilustra más bien el objetivo de alcanzar la armonía o unión de los dos elementos distintos, lo cual solo ocurre tras un entrenamiento intenso en meditación (Bielefeldt, 1988: 169). Waldron describe que "el punto de partida del análisis budista de la mente no es la distinción ontológica que separa la mente del cuerpo, sino la relación causal entre ellos" (Waldron, 2011: 69), por lo que tampoco se consideran uno solo. Ozawa-de-Silva explica que el budismo tibetano "reconoce el dualismo mente/cuerpo (la mente se entiende como conciencia y, por lo tanto, es subjetiva, experiencial e inmaterial, mientras que el cuerpo se entiende como físico y material) en niveles "más burdos", aunque también admite una inseparabilidad y, por lo tanto,

un grado de unidad de mente y cuerpo en niveles más sutiles" (2011: 112-3). Creo que comienzo la meditación con una actitud que podría describirse como dualista e intento superar esta limitación. Mi mente observa los movimientos físicos dentro y fuera de mi cuerpo (tocar y respirar), y luego intenta tomar consciencia de sí misma simultáneamente, pero mi mente no está separada de la experiencia de los movimientos físicos.

Empecé a trabajar para descubrir qué sucede justo antes de darme cuenta de que estoy inmersa en la interpretación y, por lo tanto, me he alejado de la consciencia. El 14 de diciembre de 2019, anoté en mi diario que había percibido una sensación momentánea de aburrimiento, y al instante siguiente, estaba absorta en un pensamiento o en la interpretación misma. No era nada nuevo, pero era la primera vez que le ponía palabras a este fenómeno. Este momento me pareció sumamente interesante para todos los músicos, meditando o no, ya que todos sabemos cómo, de repente, nuestra mente se distrae y se absorbe en pensamientos. La sensación de aburrimiento me desconcertó, y realicé una autoevocación con el objetivo de abrir esos momentos. Descubrí que había dos sensaciones corporales momentos antes de sentirme aburrida. Primero, una sensación de movimiento ascendente y hacia adentro. Lo experimenté como un alejamiento del enfoque, como una disolución del mismo. Durante un mes de centrarme en este fenómeno, noté varios movimientos en mi paisaje interior; sin embargo, el movimiento ascendente y hacia adentro fue el más frecuente, convirtiéndose en el "modelo" con el que

trabajé (Petitmengin et al. 1999: 7) y en el que centré mi autoelicitación. En segundo lugar, percibí que la sensación de aburrimiento se debía más bien a una fatiga en mi sistema, que interpreté como un efecto de la concentración que necesitaba para intentar avanzar hacia la concentración bidireccional. La consciencia de estos movimientos sutiles antes de que surgiera un pensamiento fue interesante de trabajar. Con una mayor consciencia, comencé a notar las sensaciones antes de que surgiera un pensamiento, lo que me permitió reenfocarme y, por lo tanto, mantenerme en estado meditativo. En marzo de 2020, cuando estaba ensayando para una gira de conciertos en Estados Unidos, me di cuenta de que había desarrollado la capacidad de notar las mismas sensaciones antes de que apareciera un pensamiento y, por lo tanto, me permitió mantenerme concentrada, también al ensayar piezas musicales desafiantes, que no tenían nada que ver con la meditación.

Reflexión

Aquí reflexiono sobre lo que podría aprenderse de un experimento que consiste en añadir meditación al acto de tocar el *shakuhachi*. Tras el declive del Budismo Zen, se considera que Hakuin Ekaku (1686-1768) y Takuan Sōhō (1573-1645) revivieron la escuela Rinzai del Budismo Zen durante un período importante para la secta Fuke. Takuan explica con claridad los principios budistas que rigen cómo una persona entrenada en meditación percibe el mundo:

> …cuando pones las cosas frente a un espejo, se reflejan en él según su forma. El espejo no distingue entre la belleza y la fealdad de los objetos, sino que refleja su belleza o su fealdad… Lo mismo ocurre con el estratega cuando abre *isshin* (la mente única) como un espejo, la mente inocente, frente a su oponente. Puede ver el bien y el mal con claridad sin que la mente distinga entre el bien y el mal. Puede actuar con absoluta libertad, "caminando sobre el agua como camina sobre la tierra" y "caminando sobre la tierra como camina sobre el agua". (Hirose 1992: 43-4)

Tras años intentándolo, me di cuenta de que cuando el intérprete escucha una interpretación buena y mala, aunque permanece neutral ante los sonidos, puede realizar cambios

sutiles comparables a correcciones sutiles en cualquier práctica de meditación, sin abandonar, sin embargo, ni la musicalidad ni el estado mental meditativo. En la renuncia voluntaria al control, la consciencia estaba presente hasta el punto de que la musicalidad ha trascendido a un nivel superior al que había experimentado hasta entonces. También era evidente que la encarnación de la música y los años de tocar las mismas piezas me ayudaron a trascender niveles. Me di cuenta de que la música creaba un espacio donde se podía activar una amplia gama de emociones. Pude conectar con aspectos negativos de mi vida emocional, en los que me sentía casi como una bestia, y combinar la meditación con la interpretación del *shakuhachi* me permitió practicar la actitud de sentir emociones sin actuar según ellas, ya que todo sucede en condiciones controladas. En la música, dado que no hay peligro ni recompensa sustanciales, ni objeto real, ni odio ni deseo, la emoción puede observarse en sí misma, como un hecho corporal (Biswas 2011: 108). Cuando uno comprende esto y renuncia a la musicalidad egocéntrica, tocar música puede convertirse en un espacio para la práctica de la meditación. Así, creo haber encontrado respuestas a algunas de las preguntas que tenía en mente antes de embarcarme en este proyecto. Preguntas sobre cómo lograr el delicado equilibrio entre mantener una atención imparcial al sonido que produzco, a la vez que acepto el momento presente y, por ende, los sonidos tal como son, y aun así producir sonidos musicales. Aquí siento que he alcanzado un hito importante. Afirmar que me es posible formular una hipótesis sobre cómo los *komusō* pudieron haber abordado la meditación y la interpretación

del *shakuhachi* —si es que lo hicieron— a partir de mis resultados sería una afirmación atrevida; solo puedo decir que he vislumbrado posibilidades insospechadas en este campo. Concluyo que tendré que continuar trabajando varios años a partir de esta etapa y estabilizar una práctica antes de atreverme a hacer conjeturas más tangibles.

En cuanto a la meditación y tocar, descubrí que combinar la dualidad interior y exterior fue un punto de partida útil para mi práctica, lo que me llevó de vuelta a lo que mi maestro de *shakuhachi*, Okuda, siempre me había enseñado: lograr la unión de los opuestos. Me sorprendió cómo cambió mi comprensión de esta frase, que había escuchado tantas veces, durante la búsqueda.

Finalmente, creo que la técnica de entrevista de elicitación microfenoménica tiene un gran potencial en el campo de la etnomusicología, especialmente para la investigación práctica. Sin embargo, las asimetrías de poder en el ámbito académico privilegian un tipo de investigación limitada en la que la investigación práctica se percibe como ateórica (Dirksen, 2012).[20] Espero que este artículo haya desafiado esta presunción al demostrar cómo la investigación práctica puede salvar la brecha entre la erudición musical tradicional y la interpretación musical en sí. Al investigar la meditación y la interpretación musical, me he adentrado en un campo de estudio que podría percibirse como personal y no académico. Incursioné en un campo de estudio que podría percibirse como personal y no académico. Mi investigación

[20] https://ethnomusicologyreview.ucla.edu/journal/volume/17/piece/602.

aquí ha utilizado datos de relatos subjetivos en primera persona sobre la participación en la práctica musical, que tienen una orientación reflexiva y permiten la autoetnografía. Este tipo de enfoque de investigación trasciende las habilidades lingüísticas académicas tradicionales y abarca la intersubjetividad, la comunicación no verbal, la corporeidad y las interacciones musicales.

Referencias

Anderson, Leon. 2006. 'Analytic Autoethnography'. *Journal of Contemporary Ethnography 35* (4): 373–95.

Ballard, Edward G. 1957. 'Descarte's Revision of the Cartesian Dualism'. *The Philosophical Quarterly* 7 (28): 249–59.

Berger, Donald P. and David W. Hughes. 2001. 'Shakuhachi'. En *The New Grove Dictionary of Music and Musicians 12*, editado por Sadie Stanley y John Tyrrell, 831–836. Londres: Macmillan Publishers.

Bertelsen, Jes. 2013. *Essence of Mind: An Approach to Dzogchen.* (Traducción al inglés de Marianne Bentzen, publicación original: Bevidsthedens Inderste 1994). Berkeley: North Atlantic Books.

Bielefeldt, Carl. 1988. *Dōgen's Manuals of Zen Meditation.* Berkeley: University of California Press.

Biswas, Ansuman. 2011. 'The Music of What Happens: Mind, Meditation, and Music as Movement'. En *Music and Consciousness: Philosophical, Psychological, and Cultural Perspectives*, editado por David Clarke y Eric Clarke, 95–110. Oxford: Oxford University Press.

Csíkszentmihályi, Mihály. 1990. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Nueva York: HarperCollins Publishers.

Davies, Charlotte Aull. 1998. *Reflexive Ethnography: A Guide to Researching Selves and Others*. Abingdon: Routledge.

Day, Kiku. 2013. 'The Effect of Meiji Government Policy on Traditional Japanese Music During the Nineteenth Century: The Case of the Shakuhachi.' *Nineteenth-Century Music Review* 10: 265–92.

Deeg, Max. 2007. 'Komusō and "Shakuhachi-Zen": From Historical Legitimation to the Spiritualisation of a Buddhist Denomination in the Edo period'. *Japanese Religions* 32 (1–2): 7–38.

Delamont, Sara. 2009. 'The Only Honest Thing: Autoethnography, Reflexivity and Small Crises in fieldwork'. *Ethnography and Education 4* (1): 51–63.

Dirksen, Rebecca. 2012. 'Reconsidering Theory and Practice in Ethnomusicology: Applying, Advocating, and Engaging Beyond Academia.' https://ethnomusicologyreview.ucla.edu/journal/volume/17/piece/602.

Hagedorn, Katherine J. 2001. *Divine Utterances: The Performance of Afro-Cuban Santería.* Washington, DC: Smithsonian Institution Press.

Hirose, Nobuko. 1992. *Immovable Wisdom: The Art of Zen Strategy. The Teachings of Takuan Soho*. Shaftesbury: Element.

Kaminsango, Yūkō. 1988. 'The Shakuhachi: History and Development'. En *The Shakuhachi: A Manual for Learning*, edited by Christopher Yohmei Blasdel. Tokyo: Ongaku no Tomosha.

Keister, Jay. 2005. 'Seeking Authentic Experience: Spirituality in the Western Appropriation of Asian Music'. *The World of Music 47* (3): 35–53.

Kisliuk, Michelle. 1998. *Seize the Dance! BaAka Musical Life and the Ethnography of Performance*. Oxford: Oxford University Press.

Lee, Riley K. 1993. 'Yearning for the Bell: A Study of Transmission in the Shakuhachi Honkyoku Tradition'. Tesis doctoral. University of Sydney.

McIlveen, Peter. 2008. 'Autoethnography as a Method for Reflexive Research and Practice in Vocational Psychology'. *AustralianJournal of Career Development 17* (2): 13–20.

Nelson, Steven G. 2008. 'Court and Religious Music (1): History of Gagaku and Shōmyō'. En *The Ashgate Research Companion to Japanese Music*, editado por Alison MacQueen Tokita y D. W. Hughes, 35–48. Aldershot: Ashgate.

Nettl, Bruno. 2005. T*he Study of Ethnomusicology: Thirty-one Issues and Concepts*. Urbana: University of Illinois Press.

Ozawa-de-Silva, Chikako and Brandon R Ozawa-de-Silva. 2011. 'Mind/Body Theory and Practice in Tibetan Medicine and Buddhism'. *Body & Society 17* (1): 95–119.

Petitmengin, Claire, Martijn van Beek, Michel Bitbol, Jean-Michel Nissou and Kiku Day Roepstorff. 2017. 'What is It Like to Meditate? Methods and Issues for a MicroPhenomenological Description of Meditative Experience'. *Intellectica 67*: 219–242.

———. 2006. 'Describing One's Subjective Experience in the Second Person. An Interview Method for the Science of

Consciousness'. *Phenomenology and the Cognitive Sciences 5*: 229–69.

———. 1999. 'The Intuitive Experience'. En *The View from Within: First-Person Approaches to the Study of Consciousness*, editado por Francisco J. Varela y Jonathan Shear. Thorverton: Imprint Academic.

Sanford, James H. 1977. 'Shakuhachi Zen. The Fukeshu and Komuso'. *Monumenta Nipponica 32* (4): 411–440.

Shimura, Satoshi. 2002. 'Chamber Music for Syakuhati'. En *The Garland Encyclopedia of World Music, Volume 7: East Asia: China, Japan, and Korea*, editado por R. C. Provine, Y. Tokumaru y J. L. Witzleben, 701–6. Nueva York: Routledge.

Takahashi, Tone. 1990. 'Tozan-Ryū: An Innovation of the Shakuhachi Tradition from Fuke-Shū to Secularism'. Tesis doctoral, Florida State University, UMI, Ann Arbor.

Tsukitani, Tsuneko. 2008. 'The Shakuhachi and its Music'. En *The Ashgate Companion to Japanese Music*, editado por Alison M. Tokita and David W. Hughes, 145–168. Londres: Ashgate.

Waldron, William S. 2011. 'A Buddhist Critique of Cartesian Dualism in the Cognitive Sciences: Naturalizing Mind and Qualia'. En *Brain Science and Kokoro: Asian Perspectives on Science and Religion*, editado por Paul L. Swanson, 68–78. Nagoya: Nanzan Institute for Religion & Culture.

Williams, Linda F. 2005. 'Reflexive Ethnography: An Ethnomusicologist's Experience as a Jazz Musician in Zimbabwe'. *Black Music Research Journal 25* (1): 155–165.

Yamamoto, Morihide. 1795. *Kyotaku Denki Kokuji Kai*. [Traducción y anotación al japonés de la historia del

Kyotaku], Kyoto: Kōto Shōrin. Reimpreso en 1981. Tokyo: Nihon ongaku sha.

Discografía

Lee, Riley. 2012. *Shakuhachi Flute Meditations: Zen Music to Clam the Mind*. Boulder: Sounds True: m2505d.

Richardson, Stan. 1997. *Shakuhachi Meditation Music: Traditional Japanese Flute for Zen Contemplation*. Boulder: Sounds True M301D.

Sitios web citados

http://shakuhachiforum.com
http://www.theguardian.com/music/2011/jun/16/mindfulness-meditation-music
http://www.etymonline.com/index.php?term=mindful&allowed_in_frame=0
http://en.wikipedia.org/wiki/Sati
http://www.huffingtonpost.com/patrick-groneman/mindfulnesspractice_b_3894331.html
https://sustainablemusic.blogspot.com/2018/06/experiential-ethnomusicology.html